

به نام خدا

موضوع: فوریت های پزشکی (خونریزی)

تهیه و تنظیم: فریده الهی

نیمسال اول سال تحصیلی 87-88

منابع: درسنامه جامع فوریت های پزشکی ،

آموزش کمکهای اولیه

## خونريزي

- خونريزي شديد علت اصلي شوک مي باشد. بدن حاوي مقدار معيني از خون جهت گردش در عروق خوني مي باشد. اگر حجم مؤثري از خون بدن از دست رود، پرفيوزن کافي سلولها برقرار نمي شود که به مرگ بافت ها و اعضا بدن منجر خواهد شد. حساس ترين بافتهاي بدن به پرفيوزن ناکافي عبارتند از: مغز، نخاع، کليه.

- خونريزي به دو دسته خارجي و داخلي تقسيم مي شود.

### خونريزي خارجي

- هرگاه خونريزي کشف شود يا وقوع آن محتمل باشد بايد از تماس پوست و سطوح مخاطي بدن با خون اجتناب نمود. خون و زخم هاي بدن خطر عمده پيدايش عفونت براي تکنسين است.

- خونريزي خارجي را به سه دسته مي توان تقسيم نمود:

- **خونريزي شرياني:** خونريزي از يك شريان غالباً سريع و شديد رخ داده و با هر ضربه قلب جهش دارد.

- **خونريزي وريدي:** وريدها خون را با فشار پايين تر به قلب برمي گردانند از اين رو کنترل آنها آسانتر است، اگرچه مي تواند وسيع باشد.

- **خونريزي مويرگي:** خونريزي از مويرگها به علت اندازه کوچک و فشار پايين آن کند است و به صورت خود بخود لخته مي شود.

### تعيين شدت خونريزي خارجي

- شدت خونريزي تا اندازه اي وابسته به ميزان خون از دست رفته با توجه به جثه بيمار مي باشد. از دست دادن يك ليتر خون به صورت حاد در يك فرد بالغ جدي است اما نصف اين مقدار در يك کودک جدي تلقي مي گردد. حجم خون يك کودک يك ساله 800 سي سي است و از دست دادن 150 سي سي خون جدي مي باشد.



## مراقبت از بیمار — خونريزي خارجي

پس از انجام احتیاط لازم (پوشیدن دستکش، ماسک و عینک) مراقبت را به صورت مرحله بندي ABC شروع نمایید. راه هوایی باز برقرار نموده تنفس را پایش و در صورت لزوم تهویه بیمار را برقرار کنید. نبض را کنترل کنید. رنگ و حرارت پوست را برآورد نمایید. خونريزي شديد خارجي را مشخص و در حین بررسی هاي اولیه آن را کنترل کنید.

\*زخم بیمار را با گاز فشار دهید. اگر خونريزي شديد است وقت را برای تهیه گاز از دست ندهید بلکه از فشار مستقیم دست با دستکش استفاده کنید.

\*اندام را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

\*اگر خونريزي ادامه دارد پانسمان را عوض نکنید، بلکه پانسمان دیگری به روی آن اضافه کنید.

\*پانسمان را بانداز کنید.

\*در صورت ادامه خونريزي، با دست شریان مربوط را از بالای محل خونريزي فشار دهید.

سایر روش ها عبارتند از : استفاده از سرما، لباس ضد شوک هوایی و آتل بندي.

### خونريزي داخلي

به نوعي از خونريزي که در داخل بدن رخ داده و قابل مشاهده نیست اما علائم و نشانه هاي واضحي دارد، گفته مي شود.

### علل خطرناک بودن خونريزي داخلي

1- صدمه به اعضا داخلي و عروق بزرگ منجر به از دست رفتن حجم زيادي از خون، در مدت کوتاه مي شود.

2- خونريزي قابل مشاهده نیست. بیمار ممکن است حتي بدون کمترین خونريزي خارجي فوت کند.

3- خونريزي شديد داخلي در صدمات به اندام ها هم دیده مي شود مانند شکستگی استخوان که در اثر صدمه عروقي و نسوج، بیمار را به طرف شوک مي برد.

# ● ارزیابی بیمار- خونریزی داخلی

ترومای بسته علت اصلی خونریزی داخلی است. مکانیزم های ترومای بسته که منجر به خونریزی داخلی می شوند عبارتند از:

- سقوط
- تصادف اتومبیل یا موتور سیکلت
- تصادف وسایل نقلیه با عابر پیاده
- ضایعات انفجاری

ترومای نافذ نیز يك علت شایع خونریزی داخلی است. شدت این ضایعات با نوع ترومای نافذ کاملاً ارتباط دارد. در این بیماران همیشه زخم های خروجی در بدن بیمار را بررسی نمایید.

انواع تروماهای نافذ عبارتند از:

- \* زخم گلوله
- \* ضربات نافذ ناشی از چاقو
- \* اجسام نافذ



● علائم احتمالي خونريزي داخلي

محل خونريزي	رنگ خون	علت خونريزي
دهان	قرمز روشن، کف آلود، سرفه خوني	خونريزي ريوي
	استفراغ خوني، خون قرمز تيره يا قهوه اي مشابه دانه هاي قهوه	خونريزي از دستگاه گوارش
گوش	خون قرمز روشن تازه	آسيب گوش داخلي يا خارجي- پارگي پرده گوش
	خونريزي خفيف- خروج خونابه	نشت مايع مغزي بعلت ضربه به سر
بيني	خون قرمز روشن تازه	پارگي عروق پره بيني
	خونريزي خفيف و خونابه	نشت مايع مغزي بعلت ضربه به سر
مقعد	خون قرمز روشن و تازه	آسيب به روده بزرگ و مقعد
	مدفوع سپاه رنگ بدبو (ملنا)	بيماري يا آسيب هاي روده اي
پيشابراه	ادرار خوني يا کدر، گاهي همراه با لخته خون	خونريزي مثانه، کليه يا پيشابراه
واژن	خون روشن يا تيره	قاعدگي، سقط، حاملگي، زايمان اخير، بيماري ها يا صدمات واژن

## ● مراقبت از بیمار خونریزی داخلی

يك اصل اساسي در اين بيماران جلوگیری و درمان شوک است. درمان قطعي در اتاق عمل بیمارستان مي باشد. بايد اين بيماران فوراً به بیمارستان منتقل شوند. به اصول اوليه مراقبت از خود، باز بودن راه هوایی، تنفس کافي و گردش خون توجه کنید. اين بيماران به سرعت بدحال مي شوند.

\*از راه ماسک به بیمار اکسیژن با غلظت بالا بدهید.

\*خونریزی هاي خارجي را کنترل نمایید.

\*بیمار را سریعاً به مرکز پزشکی مناسب منتقل نمائید.



## ● انواع زخم

● زخم ها را بر اساس علت ایجاد (مثل چاقو یا گلوله) تقسیم بندی می کنیم. آسیب بافت های اطراف یا عفونت محل زخم از جمله خطراتی هستند که در کلیه زخم ها وجود دارند.

● بریدگی

● پارگی

● خراشیدگی

● کوفتگی

● زخم گلوله

● زخم چاقو

● سوراخ شدگی

## ● خونريزي شديد

● خونريزي شديد مي تواند بسيار ناراحت كننده و خطرناك باشد باشد و احتمال وقوع شوك و بيهوش شدن مصدوم وجود دارد. در صورت عدم كنترل خونريزي، قلب مصدوم از حركت مي ايستد. هنگام رسيدن به چنين حوادثي اگر جسم خارجي در زخم وجود داشت مواظب باشيد روي آن را فشار ندهيد.

● اگر جسم خارجي وجود ندارد:

● اهداف شما: كنترل خونريزي، کاهش خطر احتمالي شوك، کاهش خطر عفونت، انتقال مصدوم به بيمارستان

- 1- دستكش يكبار مصرف بپوشيد و در صورت لزوم لباسهاي اطراف زخم را ببريد
  - 2- روي زخم يك پانسمان استريل بگذاريد و بطور مستقيم با انگشت يا كف دست آنرا فشار دهيد. مي توانيد از مصدوم بخواهيد اين كار را انجام دهد
  - 3- عضو آسيب ديده را بالاتر از سطح قلب مصدوم نگه داريد تا ميزان خوني كه از دست مي رود به حداقل برسد. در صورت شك به شكستگي عضو را به آرامي جابجا كنيد.
  - 4- يك پتو بيندازيد و به مصدوم كمك كنيد تا روي آن دراز بكشد اگر احتمال وقوع شوك وجود دارد، پاهاي مصدوم را در سطحي بالاتر از قلب او نگه داريد.
  - 5- پانسمان زخم را با يك باند محكم كنيد. طوريكه فشار كافي روي زخم اعمال شود. دقت كنيد گردش خون عضو مختل نشود.
  - 6- اگر خون به پانسمان نفوذ كرد، مجدداً روي آن يك پانسمان ديگر بگذاريد و اگر دوباره خون به آن نفوذ كرد، هردو پانسمان را برداشته، زخم را مجدداً پانسمان كنيد. دقت كنيد فشار مستقيم روي محل خونريزي اعمال شود.
  - 7- با يك باند عضو آسيب ديده را آويزان كنيد بطوريكه بالاتر از سطح قلب قرار گيرد.
  - 8- با شماره 115 تماس گرفته آمبولانس درخواست كنيد. توجه: به مصدوم اجازه خوردن، آشاميدن و يا سيگار كشيدن را ندهيد.
- اگر جسم خارجي وجود دارد:
- اهداف شما: كنترل خونريزي بدون اعمال فشار مستقيم روي جسم خارجي و ساير اهداف قبلي
- 1- بعد از پوشيدن دستكش دو طرف جسم خارجي را محكم فشار دهيد.
  - 2- اگر آسيب در يكي از اندامهاي مصدوم رخ داده آن را بلند كنيد و بالاتر از سطح قلب نگه داريد.
  - 3- براي محافظت از سرما يك پتو بيندازيد و كمك كنيد مصدوم روي آن بخوابد، در صورت شك به وقوع شوك، پاهاي مصدوم را در سطحي بالاتر از قلب او نگه داريد.
  - 4- عضو را پانسمان كنيد و آن را طوري بانداز كنيد كه روي جسم خارجي فشار وارد نشود.
  - 5- عضو آسيب ديده را با استفاده از باند آويزان كنيد تا تورم آن کاهش پيدا كند. و با 115 تماس بگيريد.



## • انواع زخم ها و خونريزي ها:

بريدگي ها و خراش ها

هدف شما: کاهش خطر عفونت

- 1- دستان خود را شسته و دستکش يکبار مصرف بپوشيد.
- 2- در صورت کثيف بودن زخم، با استفاده از آب يا ماده شوينده بدون الکل آن را بشوييد. با استفاده از سواب زخم را خشک کنيد و روي آن يک گاز استريل بگذاريد.
- 3- عضو آسيب ديده را در سطحي بالاتر از قلب مصدوم نگه داريد دقت کنيد با زخم تماس پيدا نکنيد. عضو آسيب ديده را با يک دست خود نگه داريد.
- 4- اطراف زخم را با آب و صابون بشوييد آن را خشک کنيد و پانسمان روي زخم را برداريد و از چسب زخم استفاده کنيد. در صورت احتمال عفونت زخم، با يک پزشک مشورت کنيد.

## جسم خارجي در زخم

در صورت وجود جسم خارجي در زخم مانند تکه هاي کوچک شيشه يا سنگريزه، بايد قبل از شروع درمان، آنها را خارج کنيد. باقي ماندن چنين اجسامي در زخم مي تواند باعث عفونت زخم و تأخير بهبودي آن و همچنين تغيير رنگ محل آسيب ديده در دراز مدت شود. بهتر است براي خارج کردن آن ها از موچين استفاده کنيد در غير اين صورت با دقت آن ها را از زخم بيرون بياوريد يا به وسيله آب سرد آنها را بشوييد. سعي نکنيد با زور ذراتي را که بطور عميق در زخم فرو رفته اند خارج کنيد چون ممکن است با اين کار به بافت هاي اطراف آسيب وارد کرده و خونريزي را بيشتر کنيد. بهتر است روي زخم را با پانسمان بپوشانيد و آن را بانداز کنيد.

مثال ويژه

اجسام خارجي بزرگ

در صورت فرو رفتن اجسام خارجي بزرگ در زخم، بهتر است اطراف اجسام خارجي را بانداز کنيد تا روي آن هيچگونه فشاري اعمال نشود.

## • خون مردگي

- خون مردگي در اثر خونريزي به زير پوست يا داخل بافت هاي زير پوست ايجاد مي شود كه مي تواند به سرعت و يا به تدريج و در عرض چند روز در عضو آسيب ديده ظاهر شود.
- 1- عضو آسيب ديده را بلند کرده و در موقعيت مناسب نگه دارید.
- 2- روي عضو كمپرس سرد بگذاريد و آن را براي حداقل 5 دقيقه در محل نگه دارید.

## • عفونت زخم

### علائم تشخيصي

- تورم و يا ناراحتي افزايش يابنده در زخم
- تورم، قرمزي و گرمي اطراف زخم
- خروج چرك از زخم
- تورم و حساسيت در لمس در غدد گردن، زير بغل يا كشاله ران
- در موارد عفونت پيشرفته علائم تب مثل تعريق، تشنگي، لرز و خواب آلودگي.
- 1- يك پانسمان استريل يا يك پارچه تميز بدون پرز روي زخم گذاشته، آن را بانداز كنيد. باند را سفت بپيچيد.
- 2- در صورت پيشرفت عفونت (با وجود علائمي مثل: تب تعريق، لرز، تشنگي و خواب آلودگي) حتماً به پزشك مراجعه كنيد.



## • زخم های ناحیه سر

پوست سر دارای تعداد زیادی عروق کوچک می باشد که در نزدیکی سطح آن جریان دارند، در نتیجه هر گونه بریدگی در این ناحیه، منجر به خونریزی های شدید خواهد شد.

- 1- در صورتیکه يك تکه از پوست روی زخم بلند شده است آن را سر جاي خود روی زخم قرار دهید. به مصدوم اطمینان خاطر بدهید.
- 2- با استفاده از يك پانسمان استریل یا يك پارچه تمیز بدون پرز روی زخم را بپوشانید و روی آن را محکم فشار بیاورید تا خونریزی کاهش بیابد.
- 3- با استفاده از بانداز، پانسمان را محکم کنید (در خونریزی های خفیف تر می توانید با استفاده از باند سه گوش، پانسمان را محکم کنید)
- 4- به مصدوم کمک کنید روی زمین دراز بکشد و سر و گردن خود را کمی بالاتر نگه دارد. علائم حیاتی او را بررسی و ثبت کنید.

## زخم چشم

ممکن است در اثر وارد آمدن ضربات مستقیم یا پریدن قطعات تیز و برنده فلزات و شیشه به داخل چشم بریدگی یا خونمردگی رخ دهد. تمام آسیب های چشمی به علت خطر احتمالی اختلال دید خطرناک می باشند. حتی خراشیدگی های سطحی قرنیه می توانند باعث ایجاد زخم دائمی و در نتیجه اختلال دید در مصدوم شوند.

## علائم تشخیصی

\* درد شدید و اسپاسم پلکها

\* زخم مشخص و یا پر خونی چشم

\* از دست دادن جزئی یا کامل بینایی

\* ترشح خون یا مایع شفاف از زخم (هرگز سعی نکنید جسم خارجی فرو رفته به داخل چشم را خارج کنید)

- 1- به مصدوم کمک کنید به پشت بخوابد و سر او را ثابت نگه دارید تا تکان نخورد. به مصدوم بگویید تا هر دو چشم خود را ثابت نگه دارد. چون حرکت چشم سالم نیز می تواند باعث حرکت چشم صدمه دیده و در نتیجه ایجاد آسیب های بیشتر شود.
- 2- به مصدوم بگویید تا يك پانسمان استریل روی چشم صدمه دیده خود قرار دهد در صورتیکه تا رسیدن کمکهای تخصصی زمان زیادی طول می کشد پانسمان را بانداز کنید.
- 3- مصدوم را در همان وضعیت به بیمارستان منتقل کنید.

## • خونريزي از گوش

اين خونريزي اغلب به دليل پارگي پرده گوش بر اثر عواملې مانند فرو كردن جسم خارجي در گوش، ضربه به سر و يا انفجار رخ مي دهد. علائم آن شامل درد شديد و تيز و سپس گوش درد، كري و سرگيجه مي باشد. خروج خونا به از گوش علامتي جدي است و مي تواند نشان دهنده شكستگي جمجمه باشد.

- 1- به مصدوم كمك كنيد به صورت نيمه نشسته قرار بگيرد و سر خود را به سمت آسيب ديده كج كند تا خون از آن خارج شود.
  - 2- دستكش يكبار مصرف بپوشيد و يك پانسمان استريل روي گوش بگذاريد مصدوم را در همان وضعيت به بيمارستان منتقل كنيد.
- توجه: ( در صورت شك به شكستگي جمجمه سر مصدوم را بلند نكنيد. )

## خونريزي از بيني

اين خونريزي اغلب به دنبال پارگي عروق كوچك پره هاي بيني در نتيجه ضربه يا عطسه و يا فين كردن شديد رخ مي دهد. همچنين خونريزي مي تواند به دنبال فشار خون بالا نيز اتفاق بيفتد و در صورت از دست دادن مقدار زياد خون مي تواند براي مصدوم مخاطره آميز باشد. به علاوه اگر خونريزي به دنبال ضربه سر رخ دهد ممكن است ظاهري آبكي و رقيق داشته باشد.

- 1- از مصدوم بخواهيد بنشيند، به او بگوويد سر خود را به جلو خم كند تا خون خارج شود.
  - 2- به مصدوم بگوويد از دهان خود نفس بكشد(با اين كار مصدوم آرام تر مي شود). قسمت نرم بيني او را بين دو انگشت گرفته فشار دهيد. او را آرام كنيد و در صورت نياز به او كمك كنيد.
  - 3- به مصدوم بگوويد همچنان بيني خود را محكم فشار دهد. سرفه، بلع، تكلم، تف كردن و عطسه مي توانند با تخریب لخته ايجاد شده خونريزي را آغاز كنند. به او يك دستمال تميز بدهيد تا صورت خود را تميز كند.
  - 4- بعد از 10 دقيقه به مصدوم بگوويد فشار را قطع كند. اگر خونريزي قطع نشد، به او بگوويد مجدداً به مدت 10 دقيقه فشار بياورد و اين كار را تا 2 بار تكرر كند.
  - 5- پس از قطع خونريزي و در حاليكه مصدوم به جلو خم شده است اطراف بيني او را با آب گرم بشوييد.
  - 6- به مصدوم توصيه كنيد چند ساعت استراحت كند، ورزش نكند و دقت داشته باشيد كه فين كردن مي تواند لخته را تخریب كند.
- توجه: هرگز اجازه ندهيد مصدوم سر خود را به عقب ببرد چون خون وارد گلو شده و منجر به استفراغ مي شود.
- در صورت شديد بودن خونريزي و يا تداوم آن بيش از 30 دقيقه او را در وضعيت مناسب به بيمارستان انتقال دهيد.



## • خونريزي از دهان

بريدگي هاي دهان، لبها و مخاط دهان مي تواند در طي حوادثي ساده و يا بسيار جدي رخ دهد. عامل اين بريدگي ها اغلب دندان هاي فرد هستند. در خونريزي شديد دهان، خطر بلع خون و ورود آن به ريه ها وجود دارد كه مي تواند منجر به اختلالات تنفسي شود.

1- از مصدوم بخواهيد بنشيند، سر خود را به جلو آورده و به سمت آسيب ديده خم كند تا خون از دهان او خارج شود.

2- در صورت امكان دستكش يكبار مصرف پوشيده و يك گاز استريل روي زخم بگذاريد و از مصدوم بخواهيد به مدت 10 دقيقه زخم را بين دو انگشت خود فشار دهد.

3- در صورت تداوم خونريزي يك گاز جديد روي زخم بگذاريد. بلع خون منجر به القاء استفراغ مي شود، اجازه ندهيد مصدوم خون را بلعد. به مصدوم بگويد تا 12 ساعت نوشيدني داغ مصرف نكند.

توجه: زخم را نشوييد چون با اين كار مانع تشكيل لخته مي شويد.

## كنده شدن دندان

اگر يكي از دندان هاي دائمي فردي بالغ، كنده شدن باشد بايد سريعاً در محل خود گذاشته شود. اگر انجام اين كار ممكن نبود، از مصدوم بخواهيد دندان خود را داخل دهان نگه دارد و يا آن را در يك ظرف حاوي شير بگذارد.

## زخم هاي كف دست

كف دست عروق خوني بزرگ و فراواني دارد، به همين دليل زخم هاي كف دست خونريزي هاي شديدي مي دهند و همچنين در زخم هاي عميق آن، خطر آسيب به اعصاب و تاندون ها و در نتيجه از دست دادن حس يا حركت انگشتان وجود دارد.

1- يك پانسمان استريل يا يك پارچه تميز را روي زخم قرار دهيد و از مصدوم بخواهيد دست خود را مشت كند. اگر مصدوم قادر نبود فشار مناسب را اعمال كند از او بخواهيد با دست ديگر مشت خود را فشار دهد.

2- در حاليكه دست مصدوم مشت شده است روي انگشتان او را بانداز كنيد و انتهاي باند را روي انگشتان او گره بزنيد، شست دست را بانداز نكنيد.

3- دست مصدوم را بالا نگه داريد و آن را در همان وضعيت از گردن آویزان كنيد و مصدوم را سريعاً به بيمارستان انتقال دهيد.

## زخم هاي سطح داخلي مفاصل

عروق خوني بزرگي از سطح داخلي مفاصل آرنج و زانو عبور مي كنند. در صورتيكه اين عروق صدمه ببيند، خونريزي شديدي رخ مي دهد. اقدامات زير به شما كمك مي كند تا خونريزي و شوك را كنترل كنيد. دقت كنيد چون ممكن است خورسائي قسمت انتهايي عضو مختل شود، بنابراين هميشه گردش خون اين مناطق را كنترل كنيد.

1- يك پانسمان استريل يا يك پارچه بدون پرز تميز را روي قسمت آسيب ديده قرار دهيد. مفصل را محكم خم كنيد تا پانسمان در جاي خود باقي بماند و فشار كافي روي زخم اعمال شود.

2- عضو را بالا نگه داريد. در صورت امكان از مصدوم بخواهيد دراز بكشد و پاهاي او را بالا نگه داريد.

3- مصدوم را به بيمارستان انتقال دهيد. هر 10 دقيقه گردش خون انتهاي عضو آسيب ديده را بررسي كنيد و در صورت لزوم براي مدت كوتاهي فشار را از روي زخم برداريد تا جريان خون برقرار شود و سپس مجدداً فشار لازم را اعمال كنيد.



## • زخم هاي شکم

صدماتي که منجر به له شدگي مي شوند و يا زخم هاي ناشي از چاقو و يا گلوله، مي توانند خطرات جدي دروني داشته باشند. ارگان ها و عروق خوني داخل بدن ممکن است سوراخ، زخم و يا پاره شوند. در زخم هاي بسيار شديد ممکن است خونريزي خارجي بسيار شديد باشد و حتي محتويات شکم نيز خارج شوند. اما در اغلب صدمات، خونريزي داخلي رخ مي دهد که مخفي مانده و در صورت تأخير در درمان مي تواند کشنده باشد. بعلاوه در زخم هاي شکم خطر شوک و عفونت بسيار زياد است.

1- به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد، بهتر است مصدوم روي يك پتو بخوابد. لباسهاي تنگ مصدوم را باز کنید.  
2- يك پانسمان روي زخم بگذاريد و آن را با باند يا چسب محکم کنید. در صورت نفوذ خون از پانسمان، پانسمان ديگري روي آن قرار دهيد.

3- با 115 تماس بگيريد.

هشدار! در صورتي که زخم مصدوم باز است براي جلوگیری از خروج محتويات شکم در هنگام سرفه يا استفراغ، روي پانسمان زخم را محکم نگه داريد.

در صورت خروج روده ها به آنها دست نزنيد. روي آنها را با يك کيسه پلاستيکي تمیز بپوشانيد. با اين کار مانع خشک شدن سطح روده مي شويد. در صورت نداشتن کيسه مي توانيد از يك پانسمان استريل استفاده کنید.

اگر مصدوم بيهوش است راه هوايي او را باز کنید، تنفس او را بررسی کنید. در صورت نیاز، تنفس مصنوعي و ماساژ قلبي بدهيد.

## خونريزي از واژن

1- مصدوم را به يك جاي امن و راحت انتقال دهيد.

2- يك نوار بهداشتي يا حوله تمیز در اختيار مصدوم قرار دهيد تا از آن استفاده کند.

3- مصدوم را آرام کنید و به او کمک کنید در وضعيت مناسب بنشيند. اگر مصدوم تمايل داشت بنشيند يك بالش پشت او بگذاريد. اگر بالش نداشتيد از لباسهاي او استفاده کنید.

4- اگر درد مصدوم مربوط به عادت ماهانه باشد، مي توانيد با يك مسکن آن را آرام کنید.



## • خونريزي از وريدهاي واريسي

• وريدها داراي دريچه هاي يکطرفه اي هستند که باعث جريان يافتن خون به سمت قلب مي شوند. در صورتیکه اين دريچه ها خراب شوند، خون پشت آنها تجمع پيدا مي کند و باعث تورم ورید مي شود. اين حالت واريس ناميده مي شود. واريس معمولاً درپاها ايجاد مي شود. وريدهاي واريسي داراي جداره اي نازک و معمولاً برجسته مي باشند که روي سطح پوست ناحيه حالت دانه هاي تسبيح ايجاد مي کنند. اين وريدها در اثر يك ضربه خفيف، به راحتی پاره مي شوند و مي توانند خونريزي شديدي ايجاد کنند که در صورت عدم کنترل منجر به شوک خواهد شد.

- 1- کمک کنید مصدوم به پشت بخوابد. پاي آسیب دیده او را بلند کنید و تا حد امکان بالا نگه دارید با اين کار خونريزي کاهش مي يابد.
- 2- با دقت لباس هاي مصدوم را از روي محل خونريزي کنار بزنيد. با استفاده از يك پانسمان تميز يا يك پارچه بدون پرز، محل خونريزي را بپوشانيد و محکم فشار دهيد تا خونريزي کنترل شود.
- 3- اگر مصدوم جوراب واريس به پا دارد آن را دربياوريد تا خونريزي کمتر شود.
- 4- با يك تکه پارچه بلند و نرم روي پانسمان را بانداز کنید تا فشار کافي جهت خونريزي اعمال شود. دقت کنید گردش خون عضو مختل نگردد.
- 5- با شماره 115 تماس بگيريد و درخواست آمبولانس کنید و تا رسيدن کمک پاي مصدوم را بالا نگه دارید. علائم حياتي و گردش خون مصدوم را ثبت و بررسي کنید.